

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 33.2

18-08-2021

Velkommen til denne uges nyhedsbrev med information og nyheder tilpasset dine frivilligroller.

Der er så meget stof i denne uge, så nyhedsbrevet kommer i to omgange.

God fornøjelse!

### **Deltag i Royal Run 12. september med 25% rabat**

I kan stadig sikre jer billetter med 25 pct.rabat til Royal Run 12. september 2021.

Motionsfesten finder sted i værtsbyerne Aalborg, Odense, Sønderborg, København og på Bornholm.

Distancerne er 1,6 km, 5 km eller 10 km. Til Royal Run er der plads til alle, og det er muligt både at løbe eller gå. Kronprinsen ønsker med Royal Run at hylde et Danmark i bevægelse. Vær med til en ægte folkefest med gåture, løb og hygge.

**25% rabat – Gå sammen til Royal Run**

Ældre Sagen samarbejder med Bevæg dig for livet om at inspirere til mere bevægelse, og Ældre Sagens medlemmer får 25% rabat på Royal Run-billetter. Man kan tage 8 deltagere med på hver rabatkode, så det er bare med at samle både frivillige og medlemmer, og få en hyggelig aktiv dag til Royal Run.

I dag - onsdag 18.8 - er det sidste frist for tilmelding, hvis man vil have sit

navn på startnummeret og have både dét og din t-shirt sendt med posten. Hvis du tilmelder dig efter 18.8, afhenter man T-shirt og startnummer på dagen.

*Læs mere og få din rabatkode på Frivilligportalen*

## **Instruktørkursus i indemotion 28.- 30. september**

Der er stadig få ledige pladser på instruktørkurset 28.-30. september i Odense.

Kurset henvender sig til nye motionsfrivillige, der skal i gang med at undervise i motion – med kun lidt eller ingen erfaring på motionsområdet. Der vil være øvelser til både friske og rørig og mindre mobile ældre.

På kurset kommer vi omkring:

- Teori om aldring og træning af kondition, muskelstyrke, bevægelighed, smidighed, balance mv.
- Øvelser, der træner kondition, muskelstyrke, bevægelighed, smidighed, balance mv.
- Opvarmning – i teori og praksis.
- Inspiration til træning med bolde og elastikker.
- Inspiration til valg af musik samt viden om, hvordan musik kan motivere.
- Planlægning af time og sæson.

Du har modtaget denne nyhedsmail, fordi du er aktivitetsleder, så du må meget gerne formidle budskabet videre til nye frivillige.

*Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen*

## **Nyt webinar: Motionsboldspil hos os?**

Har sommerens EM-feber tændt gejsten til at opstarte boldspil i lokalafdelingen?

Så vær med i næste uge - tirsdag d. 24. august kl. 9.30 – til et kort webinar, som giver en lille forsmag på aktiviteten motionsboldspil for ældre.

Vi mødes over nettet, så du skal blot medbringe egen formiddagskaffe. Linket bliver sendt til dig efter tilmelding.

Alle, som vil høre om motionsboldspil er velkomne fx:

- Koordinatorer/aktivitetsledere på motionsområdet
- Bestyrelser, som vil høre mere om motionsboldspil, som en mulig ny aktivitet
- Motionsfrivillige – nye eller garvede.

Vi kommer ind på ”hvordan kommer vi i gang?” og får historier og erfaringer fra lokalafdelinger, som har succes med motionsboldspil.

Giv endelig beskeden om webinarret videre til andre i lokalafdelingen for hvem der kunne være relevant at deltage.

Har du spørgsmål kontakt venligst sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk , tlf. 33 96 88 17.

*Læs mere og tilmeld dig på [Frivilligportalen](#)*

## **Få pladser tilbage på kurset i medietræning**

Bliv ordentligt klædt på til kommunalvalget.

Satser I på at få god mediedækning op til kommunalvalget, skal I holde borgermøde, eller har du brug for noget træning, før jeres store medlemsmødet?

Der er stadig ledige pladser på medietræningskurset i Aalborg 30. september.

Du bliver individuelt trænet i lige præcis dit valgte tema, som du øver dig på inden. På kurset bliver du videooptaget under interviewet. Vi gennemgår det, og du får grundig feedback på din optræden.

Du får masser af tips, som du vil kunne bruge hver eneste gang, du skal sige noget i en forsamling eller i pressen.

*[Læs mere om kurset på Frivilligportalen](#)*

## **Kom godt i gang med læserbreve**

Mange af jer er gode til at være i pressen og vise, hvad Ældre Sagen står for og kan hjælpe med. Det er bare ikke alle steder, pressen selv henvender sig til jer. Gør den ikke det, kan læserbrevet være en god start.

Læserbreve er godt stof, de bliver læst både af almindelige borgere (ældre) og af dem, der sidder på rådhuset og bestemmer. Ikke mindst er de populære blandt dem, der skal vælges, fordi de peger på, hvad der optager borgerne, netop dem, de skal vælges blandt.

En ekstra bonus er, at et læserbrev kan være starten på en god relation til den lokale avis.

Der er masser af emner at tage op. Hold dig til et.

Et sted at starte kan være kommunens budget som fx formanden i Silkeborg, Bente Nielsen, der i Midtjyllands Avis gennemgår kommunens budget med Ældre Sags-øjne.

Hjælp og inspiration til læserbreve finder du i hæftet, ”Kommunalvalg 2021. Lokal strategi for indflydelse” på Frivilligportalen. Du kan også få hjælp hos Gerda Grønning i i Kommunikation gg@aeldresagen.dk

*Bliv inspireret af læserbrev fra Bente Nielsen, Silkeborg*

## **Husk Dialogspillet RAMMEN, når I samles**

Hvorfor er det nu, man som frivillig ikke må have nøgler til brugerens bolig? Hvordan er det med gaver? Hvornår er det egentligt okay at sige fra som frivillig?

Disse spørgsmål – og mange flere – er der god grund til at drøfte med sine ”frivillig-kolleger” ind i mellem. En nem og hyggelig måde at gøre det på, er ved hjælp af Dialogspillet RAMMEN, som over sommeren er blevet sendt i en opdateret udgave til alle formænd.

Spillet bygger på punkterne i frivilligaftalen, og det består af fortællinger med konkrete dilemmaer, der giver jer mulighed for at komme et spadestik dybere og få omsat rammens punkter til en praktisk og genkendelig virkelighed. Dilemmaerne er mangeartede og berører bl.a. hjælpende hånd, vågerne, besøgsvennerne, kørestolsskubberne, spise-vennerne, bisidderne og flere til.

Vi håber, du som aktivitetsleder vil benytte muligheden for at låne spillet af din formand og spille det, næste gang du samler holdet. Ekstra spil kan købes for 300 kr. så længe lager haves.

## **Der er kaffe på spil**

Det strømmer ind med tilmeldinger fra besøgstjenester, der vil afholde Kaffemik for venner og værter i oktober. Nogen lokalafdelinger benytter muligheden for at invitere lokalsamfundet med – for der er mangel på besøgsvenner mange steder. Måske er det også relevant hos jer?

I kan tilmelde jeres besøgstjeneste helt frem til 15. september – herefter udbetaler vi 100 kr. per registreret besøgsven direkte til lokalafdelingen. Tilmelding skal ske – med anførsel af lokalafdeling og datoen for Kaffemik – til: [kaffemik@aeldresagen.dk](mailto:kaffemik@aeldresagen.dk)

Vi er kommet til at bestille for meget kaffe hjem! Derfor trækker vi lod om 8 x 5 poser kaffe blandt alle, der har tilmeldt sig – hele otte vindere skal vi altså finde.

Husk, at I kan finde svar på mange spørgsmål samt hjælp til invitationer, pressemeddelelse, nyhedsbrev m.m. på Frivilligportalen. Vi glæder os til jeres tilmelding.

***Læs om Kaffemik på Frivilligportalen***